

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

4 Salteado de Verduras  
Ragout de Ternera Estofada  
Patatas Dado  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena: Arroz + Pescado + Fruta**

5 Patatas Guisadas con Chorizo  
Limanda a la Gallega  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena: Verdura + Ave + Fruta**

6 Sopa de Cocido (Fideos sin Gluten Sin Huevo)  
Cocido Completo  
Repollo Rehogado  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena: Verdura + Huevo + Lácteo**

7 Arroz con Tomate  
Palometa al Horno  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena: Verdura + Carne + Fruta**

1 Crema de Calabacín  
Caballa en Aceite  
Arroz Pilaf  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur  
**Cena: Patata + Huevo + Fruta**

8 Judías Blancas Estofadas con Verduras  
Tortilla Francesa con Queso  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur  
**Cena: Patata + Pescado + Fruta**

11   
**FESTIVO**

12   
**FESTIVO**

13   
**FESTIVO**

14   
**FESTIVO**

15   
**FESTIVO**

18   
**FESTIVO**

19 Pasta sin Gluten Sin Huevo con Tomate  
Caballa en Aceite  
Champiñón Rehogado  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena: Verdura + Huevo + Fruta**

20 Brocoli Salteado  
Pollo en Pepitoria  
Patatas Panadera  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena: Arroz + Pescado + Lácteo**

21 Garbanzos Encebollados  
Tortilla de Patata con Cebolla  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena: Pasta + Verdura + Fruta**

22 Paella de Verduras  
Merluza a la Andaluza (Harina sin Gluten)  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur  
**Cena: Verdura + Ave + Fruta**

25 Judías Verdes con Tomate  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena: Pasta + Ave + Fruta**

26 Judías Pintas con Arroz  
Palometa en salsa  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena: Verdura + Huevo + Fruta**

27 Crema de Zanahoria  
Magro con Tomate  
Patatas Dado  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena: Arroz + Pescado + Lácteo**

28 Pasta al Gratén (Pasta sin Gluten sin Huevo)  
Bacalao al Horno  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena: Verdura + Carne + Fruta**

29 Sopa de Cocido (Fideos sin Gluten Sin Huevo)  
Cocido Completo  
Repollo Rehogado  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur  
**Cena: Verdura + Pescado + Fruta**

mediterránea

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

4 Salteado de Verduras  
Ragout de Ternera Estofada  
Patatas Dado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena: Arroz + Pescado + Fruta**

5 Patatas Guisadas con Chorizo  
Limanda a la Gallega  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena: Verdura + Ave + Fruta**

6 Sopa de Cocido  
Cocido Completo  
Repollo Rehogado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena: Verdura + Huevo + Lácteo**

7 Arroz con Tomate  
Palometa al Horno  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena: Verdura + Carne + Fruta**

1 Crema de Calabacín con Picatostes  
Caballa en Aceite  
Arroz Pilaf  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur de Soja  
**Cena: Patata + Huevo + Fruta**

8 Judías Blancas Estofadas con Verduras  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur de Soja  
**Cena: Patata + Pescado + Fruta**

11   
**FESTIVO**

12   
**FESTIVO**

13   
**FESTIVO**

14   
**FESTIVO**

15   
**FESTIVO**

18   
**FESTIVO**

19 Macarrones Napolitana  
Caballa en Aceite  
Champiñón Rehogado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena: Verdura + Huevo + Fruta**

20 Brocoli Salteado  
Pollo en Pepitoria  
Patatas Panadera  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena: Arroz + Pescado + Lácteo**

21 Lentejas Estofadas con Verduras  
Tortilla de Patata con Cebolla  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena: Pasta + Verdura + Fruta**

22 Paella de Verduras  
Merluza a la Andaluza  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur de Soja  
**Cena: Verdura + Ave + Fruta**

25 Judías Verdes con Tomate  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena: Pasta + Ave + Fruta**

26 Judías Pintas con Arroz  
Palometa en salsa  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena: Verdura + Huevo + Fruta**

27 Crema de Zanahoria  
Magro con Tomate  
Patatas Dado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena: Arroz + Pescado + Lácteo**

28 Pasta con Tomate  
Bacalao al Horno  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena: Verdura + Carne + Fruta**

29 Sopa de Cocido  
Cocido Completo  
Repollo Rehogado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur de Soja  
**Cena: Verdura + Pescado + Fruta**

mediterránea

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

4 Salteado de Verduras  
Ragout de Ternera Estofada  
Patatas Dado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena: Arroz + Pescado + Fruta**

5 Patatas Guisadas con Chorizo  
Limanda a la Gallega  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena: Verdura + Ave + Fruta**

6 Sopa de Cocido  
Cocido Completo  
Repollo Rehogado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena: Verdura + Huevo + Lácteo**

7 Arroz con Tomate  
Palometa al Horno  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena: Verdura + Carne + Fruta**

1 Crema de Calabacín con Picatostes  
Caballa en Aceite  
Arroz Pilaf  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur  
**Cena: Patata + Huevo + Fruta**

8 Judías Blancas Estofadas con Verduras  
Tortilla Francesa con Queso  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur  
**Cena: Patata + Pescado + Fruta**

11   
**FESTIVO**

12   
**FESTIVO**

13   
**FESTIVO**

14   
**FESTIVO**

15   
**FESTIVO**

18   
**FESTIVO**

19 Macarrones Napolitana  
Medallón de Salmón al Horno  
Champiñón Rehogado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena: Verdura + Huevo + Fruta**

20 Brocoli Salteado  
Pollo en Pepitoria  
Patatas Panadera  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena: Arroz + Pescado + Lácteo**

21 Garbanzos Encebollados  
Tortilla de Patata con Cebolla  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena: Pasta + Verdura + Fruta**

22 Paella de Verduras  
Merluza a la Andaluza  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur  
**Cena: Verdura + Ave + Fruta**

25 Judías Verdes con Tomate  
Huevos Villarroy  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena: Pasta + Ave + Fruta**

26 Judías Pintas con Arroz  
Palometa en salsa  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena: Verdura + Huevo + Fruta**

27 Crema de Zanahoria  
Magro con Tomate  
Patatas Dado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena: Arroz + Pescado + Lácteo**

28 Coditos al Gratén  
Bacalao al Horno  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena: Verdura + Carne + Fruta**

29 Sopa de Cocido  
Cocido Completo  
Repollo Rehogado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur  
**Cena: Verdura + Pescado + Fruta**

mediterránea

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

4 Salteado de Verduras  
Ragout de Ternera Estofada  
Patatas Dado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena: Arroz + Pescado + Fruta**

5 Patatas Guisadas con Chorizo  
Limanda a la Gallega  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena: Verdura + Ave + Fruta**

6 Sopa de Cocido  
Cocido Completo  
Repollo Rehogado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena: Verdura + Huevo + Lácteo**

7 Arroz con Tomate  
Palometa al Horno  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena: Verdura + Carne + Fruta**

1 Crema de Calabacín con Picatostes  
Caballa en Aceite  
Arroz Pilaf  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur  
**Cena: Patata + Huevo + Fruta**

8 Judías Blancas Estofadas con Verduras  
Tortilla Francesa con Queso  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur  
**Cena: Patata + Pescado + Fruta**

11   
**FESTIVO**

12   
**FESTIVO**

13   
**FESTIVO**

14   
**FESTIVO**

15   
**FESTIVO**

18   
**FESTIVO**

19 Macarrones Napolitana  
Medallón de Salmón al Horno  
Champión Rehogado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena: Verdura + Huevo + Fruta**

20 Brocoli Salteado  
Pollo en Pepitoria  
Patatas Panadera  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena: Arroz + Pescado + Lácteo**

21 Lentejas Estofadas con Verduras  
Tortilla de Patata con Cebolla  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena: Pasta + Verdura + Fruta**

22 Paella de Verduras  
Merluza a la Andaluza  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur  
**Cena: Verdura + Ave + Fruta**

25 Judías Verdes con Tomate  
Huevos Villarroy  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena: Pasta + Ave + Fruta**

26 Judías Pintas con Arroz  
Palometa en salsa  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena: Verdura + Huevo + Fruta**

27 Crema de Zanahoria  
Magro con Tomate  
Patatas Dado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena: Arroz + Pescado + Lácteo**

28 Coditos al Gratén  
Bacalao al Horno  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena: Verdura + Carne + Fruta**

29 Sopa de Cocido  
Cocido Completo  
Repollo Rehogado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur  
**Cena: Verdura + Pescado + Fruta**

mediterránea

# Menú Guadalajara Abril 2022

Sin Legumbres ni Cefalópodos - - CEIP San Roque

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

4 Brocoli Salteado  
Ragout de Ternera Estofada  
  
Patatas Dado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena: Arroz + Pescado + Fruta**

5 Estofado de Patatas con Verduras  
Limanda a la Gallega  
  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena: Verdura + Ave + Fruta**

6 Sopa de Fideos  
Carne Magra del Cocido (Pollo y Ternera) con Verdura y Patata  
Repollo Rehogado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena: Verdura + Huevo + Lácteo**

7 Arroz con Tomate  
Cinta de Lomo al Horno  
  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena: Verdura + Pescado + Fruta**

1 Crema de Calabacín con Picatostes  
Caballa en Aceite  
Arroz Pilaf  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur  
**Cena: Patata + Huevo + Fruta**

8 Crema de Verduras  
Tortilla Francesa con Queso  
  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur  
**Cena: Patata + Carne + Fruta**

11   
**FESTIVO**

12   
**FESTIVO**

13   
**FESTIVO**

14   
**FESTIVO**

15   
**FESTIVO**

18   
**FESTIVO**

19 Macarrones Napolitana  
Caballa en Aceite  
Champión Rehogado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena: Verdura + Huevo + Fruta**

20 Brocoli Salteado  
Pollo en Pepitoria  
Patatas Panadera  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena: Arroz + Pescado + Lácteo**

21 Crema de Calabacín  
Tortilla de Patata con Cebolla  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena: Pasta + Verdura + Fruta**

22 Paella de Verduras  
Filete de Pollo al Horno  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur  
**Cena: Verdura + Pescado + Fruta**

25 Crema de Verduras  
Tortilla Francesa  
  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena: Pasta + Ave + Fruta**

26 Arroz con Verduras (Cebolla, Pimiento, Zanahoria y Calabacín)  
Limanda al Horno  
  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena: Verdura + Huevo + Fruta**

27 Crema de Zanahoria  
Magro con Tomate  
  
Patatas Dado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena: Arroz + Pescado + Lácteo**

28 Coditos al Gratén  
Tortilla Francesa  
  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena: Verdura + Carne + Fruta**

29 Sopa de Fideos  
Carne Magra del Cocido (Pollo y Ternera) con Verdura y Patata  
Repollo Rehogado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur  
**Cena: Verdura + Pescado + Fruta**

mediterránea

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

4 Salteado de Verduras  
Ragout de Ternera Estofada  
Patatas Dado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena: Arroz + Huevo + Fruta**

5 Patatas Guisadas con Chorizo  
Filete de Pollo al Horno  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena: Verdura + Carne + Fruta**

6 Sopa de Cocido  
Cocido Completo  
Repollo Rehogado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena: Verdura + Huevo + Lácteo**

7 Arroz con Tomate  
Cinta de Lomo al Horno  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena: Verdura + Carne + Fruta**

1 Crema de Calabacín con Picatostes  
Cinta de Lomo al Horno  
Arroz Pilaf  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur de Soja  
**Cena: Patata + Huevo + Fruta**

8 Judías Blancas Estofadas con Verduras  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur de Soja  
**Cena: Patata + Ave + Fruta**

11   
**FESTIVO**

12   
**FESTIVO**

13   
**FESTIVO**

14   
**FESTIVO**

15   
**FESTIVO**

18   
**FESTIVO**

19 Macarrones Napolitana  
Cinta de Lomo al Horno  
Champiñón Rehogado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena: Verdura + Huevo + Fruta**

20 Brocoli Salteado  
Pollo en Pepitoria  
Patatas Panadera  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena: Arroz + Carne + Lácteo**

21 Garbanzos Encebollados  
Tortilla de Patata con Cebolla  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena: Pasta + Verdura + Fruta**

22 Paella de Verduras  
Filete de Pollo al Horno  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur de Soja  
**Cena: Verdura + Carne + Fruta**

25 Judías Verdes con Tomate  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena: Pasta + Ave + Fruta**

26 Judías Pintas con Arroz  
Filete de Pollo al Horno  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena: Verdura + Huevo + Fruta**

27 Crema de Zanahoria  
Magro con Tomate  
Patatas Dado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena: Arroz + Verdura + Lácteo**

28 Pasta con Tomate  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena: Verdura + Carne + Fruta**

29 Sopa de Cocido  
Cocido Completo  
Repollo Rehogado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur de Soja  
**Cena: Verdura + Ave + Fruta**

mediterránea